

التخطيط في التدريب ودوره في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد

Planning for training and its role in raising the level of sports performance for handball practitioners

كروم بشير⁽¹⁾*

كروم بشير⁽¹⁾* جامعة عمار ثليجي بالأغواط ، الجزائر، b.karoum@lagh-univ.dz

تاريخ الاستلام: 2018/04/16؛ تاريخ النشر: 2018/06/30

ملخص:

مما لا شك فيه أن النتيجة الجيدة تأتي بعد جهد كبير، وهذا الأخير لا يمكن التحكم فيه عشوائيا بل لا بد له من تخطيط و حسابات مسبقة، وبمعنى آخر نقول أن العمل المدروس والجيد لا ينتج عنه إلا الهدف الجيد، ومنه فإن الأداء الرياضي الجيد لا بد له من تخطيط علمي مدروس ومسبق يعمل به المدرب. كما أن المتابع للرياضة الجزائرية يلاحظ الأداء السيئ و المنخفض الذي تعاني منه الكرة الجزائرية خصوصا كرة اليد، وهذا في العشرة الأخيرة مقارنة بالدول الإفريقية والعالمية. ففي كرة اليد يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق النتائج الايجابية لصالح الفريق كما يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح طريقة لعب الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وقهر قدرته على أداء المباراة على الوجه الأحسن وبالتالي الفوز عليه بكل بساطة.

كلمات مفتاحية: التخطيط ، الاداء الرياضي ، كرة اليد

Abstract:

There is no doubt that a good result comes after a great effort, and can not control the latter randomly but must be planned and calculations in advance, in other words to say that thoughtful and good work does not lead to a good goal only, and therefore the sports performance must be well planned and thoughtful And advanced by the instructor. The observer for Algerian sports notes the poor performance of Algerian football, especially handball, in the past decade compared to African countries and the world.

In handball, skilled performance plays a key role in achieving positive results for the team, and directly affects the mastery process and the success of the way the team plays, which confuses the opponent and conquers his ability to perform the game better and thus simply defeats it.

Keywords: Planning; sports performance ; handball

1. مقدمة:

يلعب تخطيط التدريب الرياضي دورا أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية ، سواء في جانبها البدني او المهاري والتكتيكي و النفسي ، وأصبحت نظريات التدريب و طرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب و إمكانياته .

وتعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح او الفشل في العملية التدريبية وليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط دائما بفترات طويلة و لكن يتحتم ضرورة التخطيط لفترات قصيرة تحتوي على تحديد الأهداف و الواجبات التفصيلية.

يلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو وتطور مستوى الاداء للاعب او الفريق على التخطيط العلى الدقيق لبرامج التدريب ومعنى ان هناك برامج تدريب مخططة ؛ ان هناك هدف او اكثر يضعه المدرب ويسعى للوصول الية بالطرق والوسائل التي تحقق هذا الهدف . فتخطيط التدريب عبارة عن الاجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب والفريق للوصول الى احسن مستوى من الاداء أثناء المباريات

وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقا للاسس والمبادئ العلمية دورا هاما واساسيا للوصول للاعب الى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الاعداد (العام ،والخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على احسن النتائج.

فأداء اللاعب في كرة اليد لايتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة ،القدرة ، السرعة، التحمل...الخ، بل يعتمد ايضا على قدرته في اداء المهارات الاساسية وارتباطها على العمل الخططى داخل الفريق ، بلاضافة الى الخطط الفردية وايضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة ، وقوة الارادة ، والكفاح ، و على هذا الأساس قمنا بطرح التساؤل التالي هل للتخطيط في التدريب دور في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد ؟

2. تساؤلات الدراسة :

1- هل لتحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب دور في تحسين المرود الرياضي للاعبى كرة اليد ؟

2- هل لتحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب دور على تحسين الأداء الرياضي للاعبين لكرة اليد؟

3. فرضيات الدراسة :

1- لتحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب دور في تحسين المردود الرياضي للاعبين لكرة اليد.

2- لتحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب دور على تحسين الأداء الرياضي للاعبين لكرة اليد .

أهداف الدراسة :

-إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتحسين المردود الرياضي في كرة اليد .

-إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.

-توضيح العلاقات بين التخطيط والرياضة.

4. تحديد المفاهيم الأساسية:

التخطيط:هو التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي , والاستعداد بعناصر العمل , ومواجهة معوقات التنفيذ , والعمل على تذليلها فيأطار زمن محدد , والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب

تخطيط التدريب :هو عملية ذهنية لتقرير مقدمات الإجراءات الضرورية لوضع خطة تدريب لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد للوصول به الى المستويات الرياضية العالية .

كرة اليد : تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجرى بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وسبعة احتياطيين تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة.

5. الخلفية النظرية :

خصائص لعبة كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة، حيث تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم، وتمتلى بالتغيير المستمر بالأحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة تنقل الكرة إلى منطقة الخصم، باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال، التنطيط، التصويب.

وتتميز ببعض القوانين منها:

- عدم الاحتفاظ بالكرة أكثر من ثلاث ثواني.
- عدم المشي بالكرة أكثر من ثلاث خطوات.
- عدم التكرار في تنطيط الكرة بعد مسكها.
- عدم دخول المنطقة المحرمة.

- أرضية الميدان:

تلعب كرة اليد على ميدان ذو أرضية مسطحة طولها 40م وعرضها 20م محدودة بخطوط جانبية بيضاء، سمكها 5سم مقسمة إلى منطقتين متساويتين.

كل منطقة تحتوي على مرمى يبعد بـ 06 أمتار عن المنطقة المحرمة ولا يسمح لأي لاعب مهاجم كان أو مدافعا بالدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب وتلها إشارة 07 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الرمية الحرة ثم منطقة 09 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة دخول وخروج اللاعبين المحددة بـ 4.5 متر من منتصف الملعب.

- المرمى:

يوضع المرمى في منتصف كل من خطي المرمى ويتكون من قائمين رأسيين بارتفاع مترين بارتفاع 02 متر وباتساع 03 أمتار من الداخل وعلى بعدين متساويين من ركني الملعب بحيث يجب أن يثبت القائمان بالأرض ويتصلان من الأعلى بعارضة أفقية (يجب أن يكون الخط الخلفي للقائمين منطبقا على الحد الخلفي لخط المرمى).

يجب أن يكون القائمان والعارضة بسمك 08سم×08سم مربع مقطوع، ومصنوعة من الخشب أو معدن خفيف أو أي مادة صناعية مشابهة وتطلى من جميع جوانبها بلونين مختلفين تماما عن لون الأرضية الخلفية للملعب، وتطلى زوايا المرمى عند اتصال القائمين بالعارضة بنفس اللون ويكون طول كل مستطيل 28سم وطول المستطيلات الأخرى 20سم، يزود المرمى بشبكة تركب بطريقة ما بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب.

- الكرة (المادة، الحجم)

يجب أن تكون الكرة مستديرة وأن تكون مصنوعة من الجلد أو مادة صناعية مماثلة وأن لا يكون سطحها شديد اللمعان أو أملس، محيطها من 58 إلى 60سم ووزنها من 450 إلى 470غ، هذا بالنسبة للرجال، أما بالنسبة للإناث فالمحيط يكون من 45 إلى 50سم ووزنها من 325 إلى 400غ.

- خصائص لاعب كرة اليد:

تتطلب كل رياضة سواء كانت جماعية أو فردية ممن يمارسها أن يمتاز بخصائص تناسب مع طبيعة اللعب فيها، حيث تساهم هذه الخصائص في تفعيل الأداء والنتائج وكغيرها من الرياضات يمتاز لاعب كرة اليد بمجموعة من الخصائص منها:

الخصائص المرفولوجية:

للخصائص المرفولوجية دور هام جدا تتوقف عليه الكثير من نتائج الفرق خاصة عند فرق المستوى العالي، حيث أصبح الاهتمام أكثر بالرياضيين ذوي القامات الطويلة، وكرة اليد من الرياضات التي تهتم بطول اللاعب ووزنه، حيث يتميز لاعب كرة اليد ببنية قوية وطول القامة، وكذلك طول الأطراف وخاصة الذراعين واليد الواسعة وسلاميات الأصابع الطويلة نسبيا التي تناسب مع طبيعة كرة اليد.

- النمط الجسماني:

إن أنسب الأنماط الجسمانية لكرة اليد هو النمط العضلي ولكن هذا لا يكفي بل يجب أن يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع لأن هذا يخدم السيطرة على الكرة مع قوة التصويب.

وكرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات، فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضات.).

• الطول:

هو أحد المميزات الأساسية التي يجب توفرها في لاعب كرة اليد لما له من أهمية في تسجيل الأهداف وزيادة ذروته، كالارتقاء أثناء التصويب في الهجوم وصد واسترجاع الكرة في الدفاع، فمثلا متوسط الطول في بطولة العالم بالدانمرك سنة 1978 كان 188سم وقد فاق طول بعض اللاعبين 2متر في الاتحاد السوفياتي آنذاك.

• الوزن:

هو أحد المؤشرات الأساسية على حركة اللاعب لما له من تأثيرات على خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي، وعادة يحسب الوزن بطرح 100 من طول اللاعب.).

الخصائص البدنية:

بما أن كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب ذو لياقة بدنية عالية فإن الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد يجب أن تكون في مستوى الأداء الجيد.

إن كرة اليد الحديثة تتميز بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي تنمية الصفات البدنية.).

وتتمثل الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد في:

- السرعة: ولها عدة أنواع: السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل.
- المداومة(الحمل): ومن أشكالها: مداومة قصيرة المدى، ومتوسطة المدى، مداومة طويلة المدى.
- القوة: ومن أنواعها: القوة السريعة، القوة القصوى، وقوة التحمل.

• المرونة: تعتبر إحدى القدرات الهائلة للأداء الحركي، وهي قدرة تعني في مفهومها العام أداء الحركات على أقصى مدى لها ()

الخصائص الفسيولوجية:

وتتمثل في:

- تكيف مختلف أجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب.
- قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء.
- تنوع نظم إنتاج الطاقة للجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية والطاقة الهوائية عند أداء الحركات المستمرة لفترة طويلة.
- للاعب القدرة على إيجاد مصادر للطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخير ظهور أعراض التعب.
- نمو وتطور الجهازين التنفسي والدوري الدموي.

التخطيط في المجال الرياضي ()

التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: ((التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له))

وعرفه Hodgetts بأنه : ((التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها)).

مبادئ التخطيط:

لابد للتخطيط ليكون مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية والتي تشكل الإطار الفكري لمن يقوم بعملية التخطيط :

- أن يعتمد الطريقة العملية في طريقة التنبؤ وفي جمع المعلومات وتحليلها والاستفادة منها في استشراف المستقبل .
- التركيز على الهدف المراد تحقيقه وهذا يعني عندما نخطط لشيء يجب أن نوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء بهدف تحقيقه وعدم الانشغال بالأمر الجانبية التي لا تؤثر وليس لها صلة بالهدف الذي نخطط له .
- شمولية التخطيط وتعني أنه يجب أن يشمل التخطيط كافة الأنشطة والوسائل والأساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له وأن توفر كافة الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف .
- فاعلية وكفاية التخطيط و هذا يعني أن يكون التخطيط قابلا للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل و الأساليب و الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية والهدف .
- مرونة التخطيط وهذا يعني أن يكون التصور المستقبلي ذا أطياف واسعة يمكن التحرك خلالها بسهولة في مواجهة التغيرات المستقبلية .
- من خلال بدائل محتملة وليس حصر للتخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانية التغير المستقبلي .
- أهمية ومزايا التخطيط :
- التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط :
- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .
- يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات .
- يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار .

-يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد .

دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي() :

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على إتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة للعمل ، ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف ويهتم بتوفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها، وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تتعرضه، والتدخل أولاً بأول لحلها ويحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات، ففي ظل التخطيط لطمأنة الجميع إلى أن الأمور التي تهمهم قد تم حسابها وأعدت عدتها، ويعتبر التخطيط أهم مرحلة، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب.

6. الإجراءات الميدانية للبحث :

• منهج الدراسة :

يعرف المنهج أنه : " مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه .وتماشيا مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي ويعرف على أنه " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات ومحاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما عليه في الواقع .

• أدوات الدراسة :

استمارة استبيان موجهة إلى مجموعة من مدربي كرة اليد.

فقد تم توجيه مجموعة من الأسئلة و تمحورت حول الأبعاد التالية:

1- المحور الأول: أسئلة حول تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب

2- المحور الثاني: أسئلة حول تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب

عينة الدراسة :

تتكون عينة البحث من 24 مدرب من تسعة أندية على مستوى ولاية الأغواط ، و كان إختيار عينة البحث بطريقة قصدية .

عرض النتائج و مناقشتها :

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

1- لتحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب دور في تحسين المردود الرياضي للاعب كرة اليد.

السؤال الرابع: هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان للمدرب أهداف مسطرة قبل بدء العمليات التدريبية ، وما الأهمية التي يولمها لهذه الأهداف .

الجدول رقم(1): يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل المنافسة

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	22	91.66
لا	02	8.33
المجموع	24	%100

نلاحظ من الجدول أعلاه أن أغلب المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات، وهذا حسب النسبة التي تقدر ب(91.66%).

مما سبق نستنتج أن مدربي كرة اليد يعتبرون بأن التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف ، حيث أنهم يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر، ومن هذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط في التدريب وله تأثير في تحسين المردود ، كما أنهم يعتبرون أن ضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي أن لانتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات

الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

لتحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب دور على تحسين الأداء الرياضي للاعب كرة اليد .

السؤال السادس عشر: هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا ما كان الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية له دور في تحسين قدرات وأداء اللاعب.

الجدول رقم 2: يوضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	23	95.83
لا	01	4.17
المجموع	24	100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ ان نسبة المدربين الذين يضعون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية والمقدرة بـ 95.83% في حين نسبة 4.17% لا يعطون الحجم الزمن لكافي للحصص التدريبية ، أي أن وضع الزمن الكافي للتدريب يعتبر من الأسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائيا بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية ، ويجب الا يفهم ان التخطيط يرتبط دائما بالفترات

الطويلة، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

ومنه نستنتج أن وضع الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية يساهم في تحسين أداء وتطوير قدرات اللاعب.

الاستنتاج العام:

يمكن القول أن التخطيط في التدريب منهجا علميا حديثا ، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماما بالغا من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تمس التدريب كالرفع من الأداء الرياضي للاعب و الوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص .

وهذا الاهتمام المتزايد بالتخطيط في التدريب جعل منه جزء لا يتجزأ من أي نشاط رياضي، وهو بمثابة المحرك الرئيسي وشريان الحياة لدى النادي، كون هذه العملية(التخطيط) عبارة عن تصور مستقبلي لمواجهة التغيرات المستقبلية .

الاقتراحات :

على ضوء النتائج المحصل علميا من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات نذكر منها مايلي :

- على مدربي كرة اليد إعطاء وتحديد التوقيت المناسب و الملائم لعملية التدريب.
- يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- لا بد على المدربين الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال .
- الأداء المهاري الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب.
- لا بد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب(الجانِب البدني ، الجانِب النفسي ، الجانِب التقني ، الجانِب التكتيكي..الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية .

7. المراجع:

- 1- أحمد فوزي أمين: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط 1 ، القاهرة، 2003.
- 2- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- حسن سيد عوض: البطولات والدورات الرياضية، ملتزم الطبع والنشر، دار الفكر العربي.
- 4- مفتي إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1999.
- 5- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات ، ط11، 2003
- 6- جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، ط1، 1993
- 7- كمال عبد الحميد: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، مصر، 1997
- 8- كمال درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998
- 9- محمد صبيحي حسنين: التحليل العاملي للقدرات البدنية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر ، 1996
- 10-مفتي إبراهيم حماد: التطبيقات الإدارية الرياضية، ط1، مركز الكتب للنشر، القاهرة1999